|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | 1er |
| **Profesora Encargada** | Lic. Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO 11**

**Nombre del practicante:** Alejandra Pazos

**Año que cursa:** 4to

**N°. de sesión:** 11

**Nombre del paciente:** W.Y

**Fecha y hora de la sesión:** abril 15 2021 de 5:30 a 6:30pm

1. **Después de concluir la sesión con el paciente, completar el siguiente cuadro:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Introducir la estrategia de La desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares es una técnica psicológica terapéutica utilizada para atenuar los efectos negativos de los eventos traumáticos.  Trabajar la técnica de la felcha ascendente:  Identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales. |
| **Áreas trabajadas** | * Fortalecimiento de rapport * Indagar sobre los síntomas de ansiedad que presenta * Proporcionar estrategias de regulación * Restructuración cognitiva * Comprender su angustia |
| **Método-técnica** | Se va preguntando por el significado de esas ideas y pensamientos, hasta que se llega a un punto en el que la persona se enfrenta a dudas como: "¿por qué he dado por supuesto que soy así?", "¿Por qué motivo me he estado comportando de esta manera?", "¿Por qué le doy tanta importancia a aquella vivencia?".  Se trata de una técnica que se utiliza en el marco de la reestructuración cognitiva, un método muy usado para mofificar patrones de pensamiento, y que tiene como objetivo permitir que los pacientes se desprendan de creencias irracionales y limitantes, para adoptar otras más adaptativas. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí

¿Por qué? Se aplica la tecnica de manera exitosa y se ve una respuesta positiva de parte de ella. Mantiene su cuaderno de apuntes para poder ir anotando comentarios de la terapeuta para poder recordar luego.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance

¿Por qué? Se logra crear conciencia en la paciente y menciona “ me deja en que pensar”. Utiliza frases como “ no lo habia pensado de esa forma”, “ me doy cuenta ahora que soy yo la que lo provoca”.

1. **Información significativa de la sesión:**

La paciente menciona que su papel de manera la ha consumido 24/7 y que no ha podido tomarse tiempo para cuidar de ella.

Actualmente retoma el pintarse las uñas, menciona que este pequeño acto de cuidado personal le trae una gran felicidad y satisfacción, la hace sentir mujer y le da motivación.

Recientemente ha comprado unos nuevos pares de zapatos para el gimnasio, lo que ha sido un gran logro para ella.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

Se nota sonriente y comprometida con el proceso terapeutico.

Menciona que ultimamente ha tratado de sonreir más, y este simple acto la a ayudado a ver positivamente ciertas situaciones de la vida diaria y a disfrutar cada momento.

1. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

Me he podido dar cuenta de como un acto que puede parecer tan sencillo para algunas personas, como el pintarse las uñas o comprar un par de zapatos para el gimnasio, para otras puede determinar su estado de ánimo, significar un logro y una satisfacción significante.

Firma / sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_